

## Helen Pilkington

Spécialiste dans les cours de fitness et leurs bienfaits pour la santé et le bien-être au Royaume-Uni et par la suite en Belgique, Helen dispose d'une solide expérience acquise en donnant un large panel de cours mais aussi en proposant du coaching personnalisé.

Elle a récemment suivi une formation de STOTT Pilates au YMCA à Londres et, depuis, le Pilates est devenu une vraie passion pour elle.

« le Pilates propose des exercices spécifiques visant à améliorer son maintien et à renforcer le dos. C'est le genre d'exercices dont tout le monde a besoin !

J'aime particulièrement le Pilates car il s'agit d'une discipline accessible à tous, quel que soit l'âge ou le niveau. Si vous aspirez à vous sentir mieux dans votre corps et votre esprit, le Pilates est fait pour vous! »

N'hésitez pas à consulter les brochures spécifiques aux activités :

- adultes
- enfants
- de l'école de danse Rythm & Dance

La piscine est ouverte du lundi au vendredi de **7h30** à 19h30 et le week-end (samedi et dimanche) de 7h30 à 19h.

### PISCINE—ACTION DU DIMANCHE

Tous les dimanches, de 7h30 à 12h :  
1 enfant WSL / Crainhem **GRATUIT**  
pour 1 adulte payant

Surfez régulièrement sur le site [www.dynamic-tamtam.be](http://www.dynamic-tamtam.be) pour retrouver toute l'actualité sports et jeunesse.

Sous l'égide d'Eric Bott, Echevin de la Jeunesse et des Sports

# Pilates



Cours proposés par **Helen Pilkington**

Formation en STOTT Pilates - YCMA (Londres)



avenue des Vaillants 2 - 1200 Bruxelles  
tel : 02/771.66.55

Courriel : [poseidon.piscine@chello.be](mailto:poseidon.piscine@chello.be)

# Pilates

Le STOTT pilates\* est une approche alliant les mouvements élaborés par le spécialiste Joseph Pilates et les connaissances actuelles en médecine sportive et en rééducation.

Pilates vous aide à développer votre force, votre endurance, votre souplesse et à améliorer votre posture.

Avec des séries d'exercices sans tension pour les articulations, PILATES est un programme facile à suivre tant par les **femmes que par les hommes**.



*\*En cas de problèmes de dos, il est impératif d'avoir l'accord de votre médecin*

## La pratique régulière du Pilates vous aide à :

- améliorer le maintien d'une bonne posture
- diminuer les maux de dos
- diminuer les tensions dans le cou
- renforcer votre dos
- diminuer les tensions au niveau des épaules
- améliorer votre endurance
- développer souplesse et coordination



## Nous proposons :

- des cours individuels
- des cours en petits groupes (2 à 4 personnes)
- des cours collectifs (maximum 15 personnes)

## Horaires des cours collectifs:

- lundi de 18h à 19h
- jeudi de 18h45 à 19h45
- vendredi de 9h à 10h

## Cours individuels / petits groupes :

- les lundis
- les mardis
- les vendredis

**Sur rendez-vous**

tel : 02/777.14.32

Courriel : [poseidon.contact@gmail.com](mailto:poseidon.contact@gmail.com)

## Tarif :

- des cours individuels : 50 € / cours
- des cours en petits groupes (2 à 4 personnes) : 25 € / personne
- des cours collectifs (maximum 15 personnes) : 8,50 € / personne



Cours en français / anglais